

ほけんだより 6月

2024年6月3日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.3



歯科検診が終わりました

歯科検診が終わった後、学校歯科医の先生方から「全体的にむし歯の児童が少なく、良好です」とほめられました。

前渡小の学区は歯科医院も多く、事前の歯科アンケートでも、かかりつけ歯科医で定期検診を受けている方が多かったです。

学童期は永久歯への生えかわりで、口の中の変化が大きい時期です。学校でも歯みがき指導などを進めて、歯と口の健康増進に努めてまいります。

本日、歯みがきカードを配りました

歯と口の健康週間にちなみ、6月3日(月)から1週間、今年も全校児童で歯みがきカードに取り組めます。



歯みがきカードについて

いつも以上にていねいな歯みがきを意識しながら、朝・昼・夜の歯みがきに取り組めます。

朝と夜、休みの日は、おうちでの歯みがきになりますので、お子様への声かけやアドバイスをお願いします。



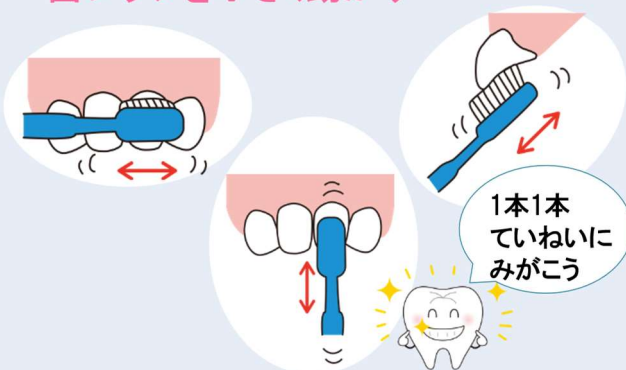
歯みがきのポイント 1

歯ブラシはえん筆をにぎるように持つ



歯みがきのポイント 2

歯ブラシを小さく動かす



歯みがきのポイント 3

みがきにくいところに

気をつけてみがく



暑熱順化をして暑さに強い体に！



しょねつじゆんか
暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。

暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。

これから梅雨の晴れ間や梅雨明けに、急に暑くなる日もあります。体が暑さに慣れることについて知り、熱中症の対策をしましょう。

☆ポイントは汗をかく練習をすること

暑さに慣れ、じょうずに汗をかくことができるようになると、水分補給をしたときに、体に吸収されやすくなり、回復しやすいそうです。個人差はありますが、1週間ほどで暑さに慣れてきますので、エアコンに頼りすぎずに、健康な体を作りましょう。

☆入浴で汗をかく



水分補給も
忘れずに

お風呂の温度は38～40℃で、じんわり汗をかく。

☆ウォーキングなどで汗をかく

30分くらい、早歩きで汗が出てくる程度がよい。



徒歩での登下校も
効果がありますね

こんなものが困ったときがあると安心です♡

○雨の日に靴下がぬれてしまった！ → 「ランドセルなどに替えの靴下を入れておく」

○思ったよりも涼しくて半袖では寒い！ → 「薄手の上着や長袖体操服を持ってくる」



天気予報をチェックしよう！

雨が続く梅雨の時期には、天気予報に注目して、次のことに気をつけてね。

①足元を濡らさない…

雨の日は、足元が冷えると、寒さを感じやすくなります。長靴をはいたり、替えの靴下を持参したり、傘やレインコートなど雨具を準備したり、足元が濡れないように気をつけましょう。

②カーディガンなどで調整する

気温が低い日々が続くことを「梅雨寒」と呼びます。ふだん、半そでを着ていても、梅雨寒の日には、カーディガンや上着が恋しくなるかも!? 快適に過ごせるように、上手に上着で調整しましょう。